

التمارين الرياضية المثالية للمرأة الحامل

يوجد الكثير من التمارين الرياضية السهلة والمفيدة التي يمكن للمرأة الحامل القيام بها أثناء فترة الحمل ودون الخوف على تعريض الجنين للخطر.

ان الرياضة هي مهمة جدا بالنسبة لصحة المرأة الحامل وللطفل أيضاً، فمن أهم الرياضات بالنسبة للمرأة الحامل هي المشي، السباحة، ممارسة تمارين رياضية سهلة مثل اليوغا، تمارين التمدد، والتمارين الرياضية المائية لأن التمارين في الماء هي سهلة جداً، سلسلة، وناعمة على جسم المرأة.

بالنسبة لتمرين المشي الجيد جداً لجسد الأم المستقبلية، فهو يعزز عملية التنفس والدورة الدموية ويمدد المفاصل بشكل مثالي. عليك أيتها المرأة الحامل ان تتجنبي المشي السريع والمتعب، كما يجب أن تنتعلي حذاء مناسب ومريح لتجنب أوجاع الظهر والرجلين.

أما بالنسبة للسباحة، التي تعتبر الرياضة الأهم بالنسبة للمرأة الحامل، هي رياضة للاسترخاء ولا يوجد فيها أي حركة خطيرة على الجنين وتحسن ليونة الجسم. ان السباحة تعمل على شد عضلات المعدة، تعزز قلبك والرئتين لتنفس صحيح أفضل، كما تنمي قوة العضل وتخلص من الأوجاع والآلام الناجمة عن تغيرات الجسد أثناء فترة الحمل.

التمارين الرياضية التي تمارس في النادي الرياضي، يمكن للمرأة الحامل أن تقوم ببعض التمارين السهلة التي لا تتطلب مجهود جسدي كبير وحركة كثيرة ولا تقسو على نفسها ويفضل أن تمارس اليوغا. كما أن على الام المستقبلية أن تسأل طبيبها عن التمارين الأفضل لها ولطفلها وعليها أن تبلغ المدرب الرياضي بانها حامل ليساعدها في التمارين.

في ما يتعلق بالتمارين الرياضية المائية فيوجد صفوف مخصصة للمرأة الحامل. يفضل أن تشتركي في هذه الصفوف مع مدّرب مؤهل لمساعدتك على القيام بالتمارين الصحيحة المناسبة لك وللجنين.